

ODESS
OBSERVATÓRIO DE DESAFIOS SOCIAIS

HÁBITOS DE CONSUMO E POUPANÇA

RELATÓRIO 2025

Cultura,
Normatividade
e Diversidade



RESPONSÁVEL PELO RELATÓRIO:

Prof. Dr Samuel Lins

samuellins@fpce.up.pt

OBSERVATÓRIO
O D E S S
DE DESAFIOS
SOCIAIS



CENTRO
DE PSICOLOGIA
DA UNIVERSIDADE
DO PORTO

ÍNDICE

Introdução	4
Método	5
Resumo executivo	6
Resumo dos resultados.....	6
I - Atitudes e hábitos de consumo e de gestão financeira.....	10
1. Qual é a resposta que melhor se adequa aos seus hábitos de poupança no ano de 2024?	10
2. No seu caso, em 2025, pretende poupar.....	10
3. Para si, poupar dinheiro é algo.....	11
4. Em 2025, acha que a economia de Portugal.....	11
5. Em 2025, acha que a sua situação financeira.....	11
6. Atualmente, qual a situação que melhor reflete a sua relação com os gastos?	12
7. De uma forma geral, costuma fazer lista de compras?	12
8. Em 2024, procurou melhorar a sua literacia financeira, ou seja, os seus conhecimentos e habilidades relacionados à gestão do dinheiro, investimentos e finanças pessoais?	13
9. Em 2025, pretende melhorar a sua literacia financeira, ou seja, os seus conhecimentos e habilidades relacionados à gestão do dinheiro, investimentos e finanças pessoais?	13
10. Em que medida concorda que a quantidade de posses e de bens materiais que uma pessoa possui são indicadores da sua felicidade e sucesso? (valores materialistas)	13
II - Hábitos de Compra.....	14
11. Em algum momento durante o ano de 2024, o medo e o pânico levaram-no/a a comprar mais coisas do que o habitual? (compra por pânico)	14
12. Em 2024, em algum momento, saiu às compras para aliviar algum sentimento negativo que estava a sentir (por exemplo: tédio, tristeza, raiva, etc.)?	14

13. Em algum momento durante o ano de 2024, fez alguma compra por impulso (ou seja, comprou sem pensar nas consequências)? (compra por impulso)	14
14. Em 2024, alguma vez comprou um item de alto valor com o objetivo principal de impressionar as outras pessoas (por exemplo: para exibir o seu estatuto social, prestígio ou ser visto pelos outros como bem-sucedido) (compra conspícua)?	15
15. A preocupação com questões ambientais influencia as suas decisões de compra? (compra ecológica)	15
16. Considera as opiniões e comentários nas redes sociais antes de decidir comprar algo?	15
Referências.....	15
Observatório dos Desafios Sociais.....	17
Organização e Eixo temático	17
Financiamento	17
Como citar	17

Introdução

O presente relatório do ODESS diz respeito aos resultados da temática **Hábitos de consumo e poupança de 2025**, coordenada pelo Prof. Dr. Samuel Lins (samuellins@fpce.up.pt), investigador do Laboratório de Psicologia Social – CPUP e obteve parecer favorável pela Comissão de Ética da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto (Ref.ª 2021/11-04).

No ano que antecedeu a recolha desta edição do Observatório (entre maio de 2024 e maior de 2025), a economia portuguesa apresentou um desempenho relativamente robusto. Em 2024, o Produto Interno Bruto (PIB) cresceu 1,9%, superando a média da Zona Euro (0,8%), impulsionado sobretudo pelo consumo privado (PwC Portugal, 2025). Para 2025, as projeções variam entre 1,6% e 2,3%, dependendo da fonte, com o Banco de Portugal a apontar para um crescimento de 2,3% (Banco de Portugal, 2025a).

A inflação estabilizou em torno de 2,4% em 2024, após ter atingido 5,3% em 2023, e prevê-se que se aproxime da meta de médio prazo definida pelo Banco Central Europeu, situando-se entre 1,9% e 2,3% em 2025 (PwC Portugal, 2025; Banco de Portugal, 2025b). Para além disto, os salários reais registaram crescimento, reforçando o rendimento disponível das famílias (Banco de Portugal, 2025c). Importa também mencionar que as consequências da guerra na Ucrânia e dos conflitos no Médio Oriente também têm afetado a economia portuguesa, embora de forma mais indireta e moderada do que nos anos anteriores.

Nesta edição do Observatório, não foram adicionadas nem modificadas quaisquer questões em relação à versão anterior na temática “Hábitos de consumo e poupança de 2025”. O questionário mantém-se integralmente idêntico ao utilizado no relatório de 2024, assegurando a continuidade metodológica e a comparabilidade dos dados recolhidos entre os dois períodos.

Método

O questionário inclui **dezasseis questões** que abrangem as atitudes e hábitos de consumo e de gestão financeira (ex. intenção de realizar poupança, otimismo face ao futuro da economia e à própria situação financeira, hábito de fazer listas de compras, literacia financeira, valores materialistas); e o comportamento de compra (ex. compra por pânico, compra como forma de aliviar sentimentos negativos, compra por impulso, compra conspícua), e fatores influenciadores (preocupações com o ambiente e comentários nas redes sociais)

Amostra

1032 participantes (533 do género feminino, 497 do género masculino, e 2 preferiram não responder) residentes em Portugal maiores de 18 anos (média de idade = 47.56 anos). A amostra é representativa da população portuguesa ao nível do sexo, grupo etário e região. Neste sentido, inclui residentes de todas as regiões do país: Norte, Centro, Área Metropolitana de Lisboa, Alentejo, Algarve, Região Autónoma da Madeira e Região Autónoma dos Açores.

Procedimento de recolha de dados

Os dados foram recolhidos através de um inquérito online.

Período da recolha de dados

17 de abril de 2025 a 23 de maio de 2025

Resumo executivo

Os resultados do relatório ODESS 2025, relativo à temática *Hábitos de Consumo e Poupança*, revelaram que a **maioria dos portugueses poupou** em 2024 (75.2%) e que pretende poupar ainda mais em 2025 do que poupou no ano anterior (44.1%). No entanto, mesmo com este hábito de poupança, **poupar dinheiro continua a ser algo extremamente difícil** ou difícil para a maioria dos portugueses (55.5%).

Os portugueses **não se mostram muito otimistas** quanto à economia do país para 2025. Cerca de 46.5% acreditam que a economia de Portugal irá piorar, enquanto 14.1% consideram que irá melhorar. Já no que diz respeito à sua própria situação financeira, a perceção está mais equilibrada: 23.1% acreditam que a sua situação financeira irá melhorar, enquanto 27% preveem que irá piorar. A maioria dos portugueses também **admite gastar menos do que aquilo que ganha** (54.4%) e tem o hábito de fazer uma lista de compras (76.7%).

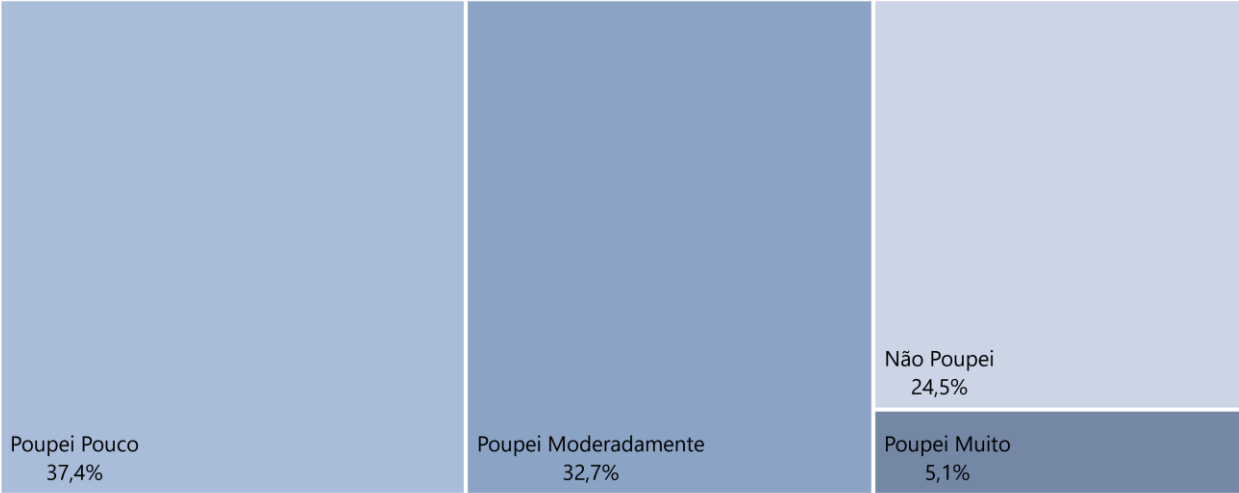
Em 2024, a maioria dos portugueses (54.6%) **procurou melhorar a sua literacia financeira**, e 64.9% pretendem fazê-lo em 2025. Além disso, 20.1% concorda ou concorda totalmente que a quantidade de posses e de bens materiais que uma pessoa possui é um indicador da sua felicidade e sucesso.

Relativamente aos hábitos de compra, em 2024, 11.4% dos portugueses realizaram compras por pânico, enquanto 24,7% compraram como forma de aliviar sentimentos negativos. Além disso, 31.5% **efetuaram compras por impulso**, e 9.6% adquiriram produtos com o objetivo de impressionar outras pessoas.

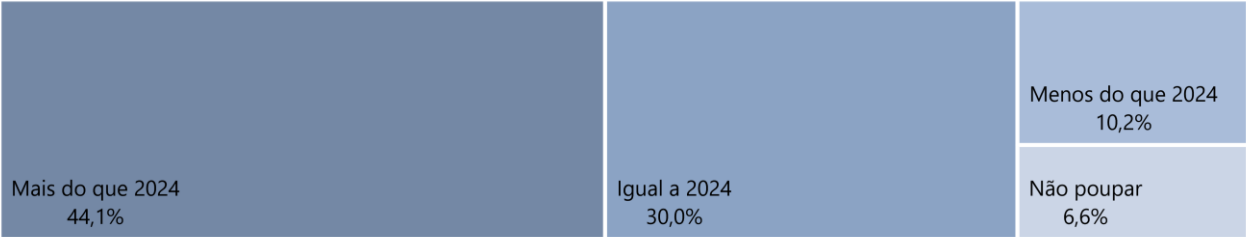
Por fim, no que diz respeito às influências nas compras, 54.2% dos portugueses afirmam que a **preocupação com questões ambientais** influencia as suas decisões de compra. E 34% reconhecem que **consideram as opiniões e comentários nas redes sociais** antes de adquirir algum produto.

Resumo dos resultados

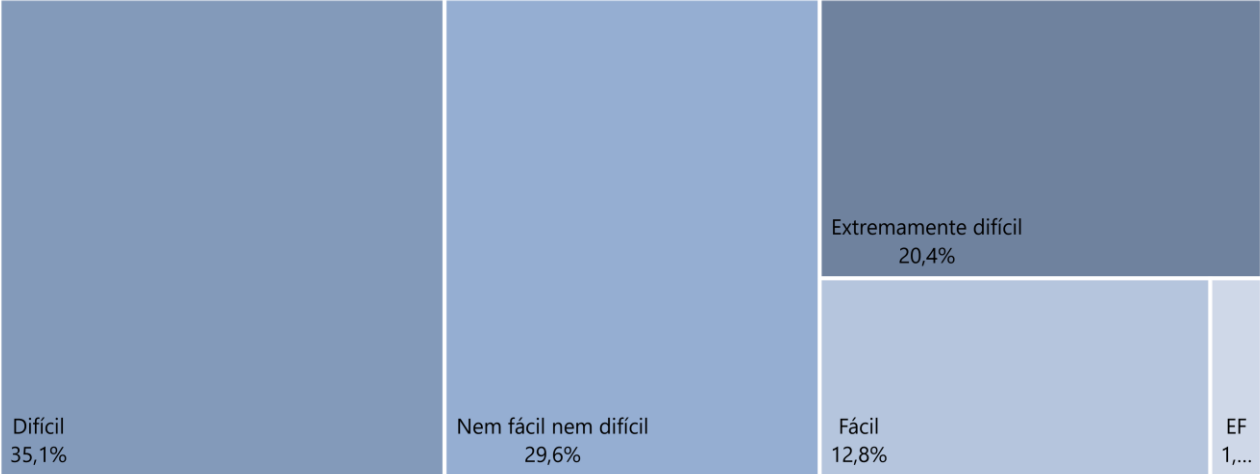
1. Qual é a resposta que melhor se adequa aos seus hábitos de poupança no ano de 2024?



2. No seu caso, em 2025, pretende poupar...



3. Para si, poupar dinheiro é algo...

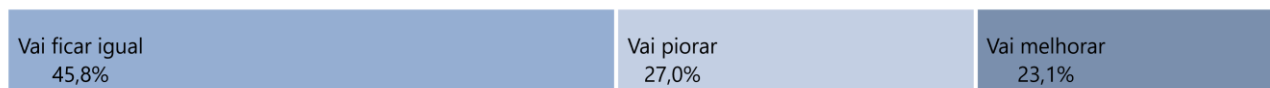


EF = Extremamente fácil

4. Em 2025, acha que a economia de Portugal...



5. Em 2025, acha que a sua situação financeira...



6. Atualmente, qual a situação que melhor reflete a sua relação com os gastos?



7. De uma forma geral, costuma fazer lista de compras?



8. Em 2024, procurou melhorar a sua literacia financeira, ou seja, os seus conhecimentos e habilidades relacionados à gestão do dinheiro, investimentos e finanças pessoais?



9. Em 2025, pretende melhorar a sua literacia financeira, ou seja, os seus conhecimentos e habilidades relacionados à gestão do dinheiro, investimentos e finanças pessoais?



10. Em que medida concorda que a quantidade de posses e de bens materiais que uma pessoa possui são indicadores da sua felicidade e sucesso? (valores materialistas)



11. Em algum momento durante o ano de 2024, o medo e o pânico levaram-no/a a comprar mais coisas do que o habitual? (compra por pânico)



12. Em 2024, em algum momento, saiu às compras para aliviar algum sentimento negativo que estava a sentir (por exemplo: tédio, tristeza, raiva, etc.)?



13. Em algum momento durante o ano de 2024, fez alguma compra por impulso (ou seja, comprou sem pensar nas consequências)? (compra por impulso)



14. Em 2024, alguma vez comprou um item de alto valor com o objetivo principal de impressionar as outras pessoas (por exemplo: para exibir o seu estatuto social, prestígio ou ser visto pelos outros como bem-sucedido) (compra conspícua)?



15. A preocupação com questões ambientais influencia as suas decisões de compra? (compra ecológica)



16. Considera as opiniões e comentários nas redes sociais antes de decidir comprar algo?



Obs. Para todas as perguntas também havia a opção de resposta "Não sei/ Prefiro não responder". A percentagem de escolha desta opção não está indicada nestes gráficos. Esta opção sempre obteve menos de 9% das respostas em todas as perguntas.

I - Atitudes e hábitos de consumo e de gestão financeira

1. Qual é a resposta que melhor se adequa aos seus hábitos de poupança no ano de 2024?

Respostas	Frequência	%	% válida	% acumulativa
Poupei muito	53	5.1	5.1	5.1
Poupei moderadamente	337	32.7	32.7	37.8
Poupei pouco	386	37.4	37.4	75.2
Não poupei	253	24.5	24.5	99.7
Não sei/ Prefiro não responder	3	0.3	0.3	100.0
Total	1032	100.0	100.0	

Relativamente aos hábitos de poupança no ano de 2024, a maioria dos portugueses (75.2%) afirmou que pouparam em 2024. Entretanto, 24.2% dos portugueses não pouparam. Dos que pouparam, 5.1% pouparam muito, 32.7% pouparam moderadamente, e 37.4% pouparam pouco.

2. No seu caso, em 2025, pretende poupar...

Respostas	Frequência	%	% válida	% acumulativa
Mais do que poupou em 2024	455	44.1	44.1	44.1
Igual ao que poupou em 2024	310	30.0	30.0	74.1
Menos do que poupou em 2024	105	10.2	10.2	84.3
Não pretendo poupar em 2025	68	6.6	6.6	90.9
Não sei/Prefiro não responder	94	9.1	9.1	100.0
Total	1032	100.0	100.0	

Já no que diz respeito às expectativas de poupança para 2025, 44.1% dos portugueses pretendem poupar mais do que poupou em 2024, e apenas 6.6% dos portugueses não pretendem poupar em 2025. 30% pretendem poupar igual ao que pouparam em 2024, e 10.2% pretendem poupar menos do que pouparam em 2024.

3. Para si, poupar dinheiro é algo...

Respostas	Frequência	%	% válida	% acumulativa
Extremamente difícil	211	20.4	20.4	20.4
Difícil	362	35.1	35.1	55.5
Nem fácil nem difícil	305	29.6	29.6	85.1
Fácil	132	12.8	12.8	97.9
Extremamente fácil	18	1.7	1.7	99.6
Não sei/ Prefiro não responder	4	0.4	0.4	100.0
Total	1032	100.0	100.0	

Quando questionados sobre a facilidade/difículdade em poupar dinheiro, 55.5% afirmaram que poupar dinheiro é algo extremamente difícil ou difícil. Por outro lado, para apenas 14.5% dos portugueses poupar dinheiro é algo fácil ou extremamente fácil. E para cerca de 29.6% dos respondentes poupar dinheiro não é fácil nem difícil.

4. Em 2025, acha que a economia de Portugal...

Respostas	Frequência	%	% válida	% acumulativa
Vai melhorar	145	14.1	14.1	14.1
Vai ficar igual ao que foi em 2024	358	34.7	34.7	48.7
Vai piorar	480	46.5	46.5	95.3
Não sei/ Prefiro não responder	49	4.7	4.7	100.0
Total	1032	100.0	100.0	

5. Em 2025, acha que a sua situação financeira...

Respostas	Frequência	%	% válida	% acumulativa
Vai melhorar	238	23.1	23.1	23.1
Vai ficar igual ao que foi em 2024	473	45.8	45.8	68.9
Vai piorar	279	27.0	27.0	95.9
Não sei/Prefiro não responder	42	4.1	4.1	100.0
Total	1032	100.0	100.0	

No que diz respeito ao otimismo relativo à economia de Portugal, 14.1% dos portugueses acreditam que a economia de Portugal vai melhorar, 46.5% acreditam que vai piorar, e 34.7% acreditam que vai ficar igual ao que foi em 2024.

Relativamente à sua própria situação financeira, 23.1% dos portugueses acreditam que a sua situação financeira vai melhorar, 27% acreditam que vai piorar, e 45.8% acreditam que vai ficar igual ao que foi em 2024.

6. Atualmente, qual a situação que melhor reflete a sua relação com os gastos?

Respostas	Frequência	%	% válida	% acumulativa
Gasto mais do que o que ganho	83	8.0	8.0	8.0
Gasto aquilo que ganho	355	34.4	34.4	42.4
Gasto menos do que o que ganho	561	54.4	54.4	96.8
Não sei/Prefiro não responder	33	3.2	3.2	100.0
Total	1032	100.0	100.0	

Na relação com os gastos, a maioria dos portugueses gasta menos do que o que ganha (54.4%), enquanto 8% gasta mais do que o que ganha e 34.4% gasta aquilo que ganha.

7. De uma forma geral, costuma fazer lista de compras?

Respostas	Frequência	%	% válida	% acumulativa
Sim	792	76.7	76.7	76.7
Não	236	22.9	22.9	99.6
Não sei/Prefiro não responder	4	0.4	0.4	100.0
Total	1032	100.0	100.0	

Relativamente ao hábito de fazer lista de compras, a maioria dos portugueses afirmou que costuma fazer lista de compras (76.7%).

8. Em 2024, procurou melhorar a sua literacia financeira, ou seja, os seus conhecimentos e habilidades relacionados à gestão do dinheiro, investimentos e finanças pessoais?

Respostas	Frequência	%	% válida	% acumulativa
Sim	563	54.6	54.6	54.6
Não	447	43.3	43.3	97.9
Não sei/Prefiro não responder	22	2.1	2.1	100.0
Total	1032	100.0	100.0	

9. Em 2025, pretende melhorar a sua literacia financeira, ou seja, os seus conhecimentos e habilidades relacionados à gestão do dinheiro, investimentos e finanças pessoais?

Respostas	Frequência	%	% válida	% acumulativa
Sim	716	69.4	69.4	69.4
Não	246	23.8	23.8	93.2
Não sei/Prefiro não responder	70	6.8	6.8	100.0
Total	1032	100.0	100.0	

No que respeita à literacia financeira, a maioria dos portugueses (54.6%) procurou, em 2024, melhorar os seus conhecimentos e competências relacionados com a gestão do dinheiro, investimentos e finanças pessoais. Para 2025, a maioria (69.4%) também afirma que pretende melhorar a sua literacia financeira.

10. Em que medida concorda que a quantidade de posses e de bens materiais que uma pessoa possui são indicadores da sua felicidade e sucesso? (valores materialistas)

Respostas	Frequência	%	% válida	% acumulativa
Discordo totalmente	225	21.8	21.8	21.8
Discordo	264	25.6	25.6	47.4
Não concordo nem discordo	324	31.4	31.4	78.8
Concordo	173	16.8	16.8	95.5
Concordo totalmente	34	3.3	3.3	98.8
Não sei/Prefiro não responder	12	1.2	1.2	100.0
Total	1032	100.0	100.0	

A maioria dos portugueses discorda ou discorda totalmente (47.4%) que a quantidade de posses e de bens materiais que uma pessoa possui seja indicadora de felicidade e de sucesso. Por outro lado, 31.4% não concorda nem discorda, enquanto 20.1% concorda ou concorda totalmente com esta crença.

II - Hábitos de compra

11. Em algum momento durante o ano de 2024, o medo e o pânico levaram-no/a a comprar mais coisas do que o habitual? (compra por pânico)

Respostas	Frequência	%	% válida	% acumulativa
Sim	118	11.4	11.4	11.4
Não	889	86.1	86.1	97.6
Não sei/Prefiro não responder	25	2.4	2.4	100.0
Total	1032	100.0	100.0	

12. Em 2024, em algum momento, saiu às compras para aliviar algum sentimento negativo que estava a sentir (por exemplo: tédio, tristeza, raiva, etc.)?

Respostas	Frequência	%	% válida	% acumulativa
Sim	255	24.7	24.7	24.7
Não	744	72.1	72.1	96.8
Não sei/Prefiro não responder	33	3.2	3.2	100.0
Total	1032	100.0	100.0	

13. Em algum momento durante o ano de 2024, fez alguma compra por impulso (ou seja, comprou sem pensar nas consequências)? (compra por impulso)

Respostas	Frequência	%	% válida	% acumulativa
Sim	325	31.5	31.5	31.5
Não	680	65.9	65.9	97.4
Não sei/Prefiro não responder	27	2.6	2.6	100.0
Total	1032	100.0	100.0	

14. Em 2024, alguma vez comprou um item de alto valor com o objetivo principal de impressionar as outras pessoas (por exemplo: para exibir o seu estatuto social, prestígio ou ser visto pelos outros como bem-sucedido) (compra conspícua)?

Respostas	Frequência	%	% válida	% acumulativa
Sim	99	9.6	9.6	9.6
Não	917	88.9	88.9	98.4
Não sei/Prefiro não responder	16	1.6	1.6	100.0
Total	1032	100.0	100.0	

Relativamente aos hábitos de compra, em 2024, 11.4% dos portugueses realizaram compras por pânico, 24.7% compraram como forma de aliviar sentimentos negativos, 31.5% efetuaram compras por impulso e 9.6% adquiriram produtos com o objetivo de impressionar os outros.

15. A preocupação com questões ambientais influencia as suas decisões de compra? (compra ecológica)

Respostas	Frequência	%	% válida	% acumulativa
Sim	559	54.2	54.2	54.2
Não	419	40.6	40.6	94.8
Não sei/Prefiro não responder	54	5.2	5.2	100.0
Total	1032	100.0	100.0	

16. Considera as opiniões e comentários nas redes sociais antes de decidir comprar algo?

Respostas	Frequência	%	% válida	% acumulativa
Sim	351	34.0	34.0	34.0
Não	651	63.1	63.1	97.1
Não sei/Prefiro não responder	30	2.9	2.9	100.0
Total	1032	100.0	100.0	

Por fim, no que diz respeito às influências nas compras, 54.2% dos portugueses afirmam que a preocupação com questões ambientais influencia as suas decisões de compra. Além disso, 34% admitem que consideram as opiniões e comentários nas redes sociais antes de adquirir algum produto.

Referências

Banco de Portugal. (2025a). *Boletim Económico — março 2025*.

<https://www.bportugal.pt/publicacao/boletim-economico-marco-2025>

Banco de Portugal. (2025b). *Projeções económicas*.

<https://www.bportugal.pt/page/projecoes-economicas>

Banco de Portugal. (2025c). *Economia numa imagem: 06.06.2025*.

<https://www.bportugal.pt/page/economia-numa-imagem-20250606>

PwC Portugal. (2025). *Momento Económico — 1.º trimestre de 2025*.

<https://www.pwc.pt/pt/advisory/newsletter-momento-economico/pwc-momento-economico-2025-1trimestre.pdf>

Observatório dos Desafios Sociais

O Observatório de Desafios Sociais (ODESS) foi criado em 2021 com o objetivo de compreender as perspetivas dos cidadãos residentes em Portugal sobre diversos temas sociais que representam desafios para a democracia, a justiça social, a igualdade e a inclusão efetiva de diferentes grupos sociais. Estes desafios incluem questões como a perceção da corrupção, o populismo, a discriminação contra grupos minorizados, a igualdade de género ou a imigração. Trata-se de uma iniciativa do CND-CPUP (Grupo de Investigação Cultura, Normatividade e Diversidade no Centro de Psicologia da Universidade do Porto), unidade de investigação reconhecida pela sua experiência no estudo de fenómenos psicossociais, com ênfase na análise das atitudes, normas e práticas sociais em contextos diversos.

O ODESS engloba um conjunto de inquéritos anuais realizados com amostras representativas da população portuguesa. Os dados são recolhidos através de uma combinação de inquéritos online e telefónicos, com quotas para idade, sexo e região. Relatórios com os principais resultados destas recolhas são disponibilizados de acordo com os temas abordados.

Organização e Eixo temático

Grupo de Investigação Cultura, Normatividade e Diversidade do Centro de Psicologia da Universidade do Porto.

Relatório produzido no âmbito do eixo temático “Comportamento Social e Economia” (dados de 2025).

Financiamento

Este trabalho é financiado por fundos nacionais através da FCT – Fundação para a Ciência e a Tecnologia, I.P no âmbito do projeto UIDB/00050/2020 e UIDP/00050/2020.

Como citar

Lins, S. (2025). *Relatório de resultados sobre “Hábitos de consumo e poupança” (2025) – Observatório de Desafios Sociais*. Centro de Psicologia da Universidade do Porto. <https://doi.org/10.5281/zenodo.17566973>